

# Clés

pour la

# forme



Dossier

*Courir quand on est tout petit (1<sup>re</sup> partie)*



Judo à l'école

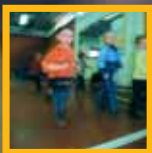


Cours de gymnastique  
*sécurative*

#  
5

2004





## 1 **L'éditorial**

Benjamin Stassen

## 2 **Le Journal de l'Opération**

*Prévention, une autre facette du cours de gymnastique !*

Marcel Debecker

## 5 **Sport & Santé**

*L'École à bon dos ! (3<sup>e</sup> partie)*

Yvette Crèveœur

## 10 **Internet**

[www.infosport.be](http://www.infosport.be)

## 11 **Sport & Enseignement**

*Courir quand on est tout petit (1<sup>e</sup> partie)*

Georges Bonaventure

## 19 **Les dossiers de l'Adeps**

*Judo à l'école*

Michel Jouniaux

## 24 **Information**

*Europa Educasport, un concours à l'échelon européen !*

## 25 **À livres ouverts**



## L'exploit d'être soi-même

**Benjamin STASSEN**

Chargé de la publication

Fidèle à elle-même, l'actualité sportive charrie son lot d'ombres et de lumières.

Côté lumières, on ne se lasse pas de suivre les exploits de Justine Henin-Hardenne, *starifiée* à l'échelon planétaire depuis son accession au titre de n° 1 mondial. Ce qui pourrait n'être qu'un engouement chauvin prend une tout autre dimension en raison même de la personnalité hors du commun de cette championne d'exception. Après avoir surmonté de douloureuses épreuves personnelles, elle continue, jour après jour, à faire preuve d'un engagement professionnel inaltérable. À sa lucidité et son humilité sans faille s'ajoute une dose d'humanité surprenante chez une si jeune femme : sa fondation "Vingt Coeurs"<sup>1</sup>, destinée à récolter des fonds dans le but de réaliser les rêves d'enfants malades du cancer témoigne d'une maturité indéniable. Côté ombres, le décès de Pantani rappelle que le sport de compétition peut conduire à des excès mortels en raison même des pressions énormes reposant sur les épaules des humains. Et l'on n'est pas loin de penser, avec Robert Badeker<sup>2</sup>, que le sport, tel que le pratique notre société occidentale, risque de constituer un moule visant "la création d'une nouvelle espèce humaine, mécanisée dans le corps et dans l'esprit et intégrée par des impératifs quantitatifs de la performance. Cet homme sera doté d'une mentalité gagnante qui remplacera son âme." Pantani, lui, a fini par perdre la vie...

Deux destins sportifs, contrastés à l'extrême, qui soulignent toutefois que si le sportif n'est pas seul au monde, lui seul est appelé à déterminer sa ligne de conduite personnelle.

Il serait donc vain d'exalter les vertus du sport ou d'en vilipender les turpitudes. Mais il nous revient à nous — enseignants, entraîneurs sportifs ou animateurs — de favoriser chez les jeunes une découverte de leur potentiel, et de leurs limites. Dans le respect de leur santé et la bienveillance à l'égard d'autrui. Sous peine de les coloniser par le culte de la performance ou de la consommation, de mobiliser leurs facultés dans le seul souci d'écraser l'adversaire ou de se nier eux-mêmes.

Non, les jeunes ne sont pas condamnés à l'idéologie de la mentalité gagnante. Non, ils ne sont pas privés du goût de la découverte, de l'émulation par le plaisir du jeu. Rendre au corps et à son bien-être toute leur importance, malgré le culte ambiant de l'image, du spectacle passif et partisan, ou de la pratique corrompue par les substances dopantes, tel est bien l'enjeu de l'éducation physique.

Et c'est dès le plus jeune âge que se joue, à travers le corps, l'éveil de toutes les facultés tant il est vrai que l'intelligence procède des premières sensations motrices, comme le rappelle l'article de M. Bonaventure.

Par la suite, il conviendra d'apprendre la maîtrise de ses pulsions agressives, comme le propose la présentation du judo par M. Jouniaux, qui rappelle que les notions de respect de l'autre et d'entraide mutuelle constituent des maximes essentielles autour des tatamis.

Quelques pistes parmi d'autres pour donner aux jeunes la joie de leurs propres découvertes... ■

<sup>1</sup> [www.henin-hardenne.be/bin/20coeurs](http://www.henin-hardenne.be/bin/20coeurs)

<sup>2</sup> Entretien avec R. Badeker, "Le sport menace-t-il vraiment l'homme ?", dans *Panathlon international*, 2003/4 ([www2.panathlon.org](http://www2.panathlon.org)).



Marcel DEBECKER

A.E.S.I. en Education Physique  
I.P.E.S. TUBIZE \*

# Prévention, une autre facette du cours de gymnastique !

Depuis trois ans déjà, l'IPES de Tubize propose à ses élèves de la section professionnelle-bois un cours de gymnastique "sécurative".<sup>1</sup> À raison d'une période par semaine, les élèves préparent leur vie professionnelle en découvrant des postures qui protègent et soulagent le dos lors de l'utilisation d'outils ou de la manutention d'objets souvent lourds ou peu maniables.

Que ce soit au gymnase ou en compagnie des professeurs de pratique à l'atelier, chacun apprend à se positionner correctement. Du respect de soi-même, tout en veillant à la sécurité de ses coéquipiers, émane une démarche collective qui favorise un climat plus solidaire.

Et qui suscite la créativité ! Entretien avec un enseignant convaincu que l'école doit transmettre un savoir, mais aussi et surtout un savoir-faire, un savoir-être et un savoir-devenir !

## *Sur quelles aptitudes physiques se base votre cours ?*

Je m'efforce d'aider les adolescents à travailler leur schéma corporel et leur évolution dans l'espace et je favorise surtout le renforcement de l'équilibre, mais aussi l'audace, la dextérité et la latéralité. Sans négliger un travail spécifique de la musculation et des étirements, notamment par des éléments de la méthode Mézières.

## *Vous êtes très attentif aux problèmes de dos aussi...*

La clé de voûte du cours, c'est la prévention des maux de dos et j'incite les étudiants à évaluer les dangers de certaines postures ou gestes néfastes, que ce soit à l'école, sur leur futur lieu de travail, ou bien encore à domicile.

## *Mais comment motiver les élèves ?*

Je remarque souvent que les élèves font preuve d'une méconnaissance évidente en matière d'anatomie et de physiologie élémentaires. Je com-

mence donc par une approche théorique et sensorielle de la constitution de l'être humain, de l'appareil locomoteur, du dos, de la colonne vertébrale, du disque intervertébral. Une fois qu'ils ont perçu les interrelations "mécaniques" des parties du corps, ils sont tout disposés à travailler sur eux-mêmes !

## *Et comment intervient l'opération Clés pour la forme ?*

C'est un peu comme une boussole ! La batterie de tests permet à chacun de faire le point sur sa condition physique et mieux encore, de suivre sa propre évolution. La rigueur imposée lors du passage de ces tests peut apporter un repère non négligeable aux élèves, qui ont souvent une approche assez approximative.

Ensuite prennent progressivement place des exercices de manutention et de portages simples tels que soulever une charge en positionnant correctement les différents segments corporels. D'autre

\* Chaussée de Mons 241-243  
1480 Tubize  
02 / 355 66 87  
debmar@biz.tiscali.be

<sup>1</sup> Terme qui désigne une gymnastique fonctionnelle liée à la préparation des élèves aux conditions de travail de leur future profession. Un article fera prochainement le point sur cette approche.



*...les activités  
qui favorisent  
le bien-être,  
l'expression et le  
rapprochement  
des êtres  
humains sont  
essentiels.*

part, les élèves s'entraînent régulièrement aux agrès présents dans le gymnase comme les bancs, bombes, échelles de cordes, tapis, plinths... L'utilisation de ces engins permet la pratique d'un large éventail de mouvements de manutention et j'observe que les étudiants prennent un plaisir évident à tester leurs capacités motrices dans des situations qui exigent une créativité sans cesse renouvelée de l'enseignant.

*Tout cela semble un peu éloigné de leur avenir professionnel...*

Pas vraiment, car on peut rapidement passer à la familiarisation avec du matériel plus spécifique. Le service de maintenance de l'IPES met souvent à notre disposition des pelles, brouettes, diables ou échelles ainsi que leur échafaudage.

On peut alors faire la jonction entre le cours de gymnastique et la pratique future sur leur lieu de travail, surtout par l'utilisation d'outils dans le gymnase. Nos élèves peuvent y simuler les situations qui les attendent, par exemple un travail sur une charpente où ils s'agit de manier marteaux, pinces ou scies dans des positions inhabituelles, comme des plans inclinés, des surfaces instables...

*Certaines disciplines sportives peuvent-elles vous aider ?*

Avec un peu d'imagination, sans aucun doute. Par exemple, les élèves peuvent se familiariser avec différents types de chute qui rappellent certaines techniques du judo. Apprendre à tomber sans se faire mal peut vous éviter pas mal d'ennuis ! La dextérité entraînée dans les sports de raquettes ou la crosse canadienne par exemple, se répercute positivement sur le maniement des outils ou aux machines.

*Vous m'avez aussi parlé de l'aspect collectif...*

Lorsque la manutention individuelle est maîtrisée, je confronte en effet les élèves au travail en équipe. Soulever une charge à plusieurs implique une organisation particulière et une bonne communication. Que dire alors de la confiance qui doit s'installer entre celui qui grimpe à l'échelle et le partenaire qui la maintient stable à sa base !

*Avez-vous constaté des progrès ?*

Oui, certainement. J'ai observé qu'au fil des années s'est installé un climat social positif et un meilleur respect de soi et des autres, car ce type de gymnastique implique la notion d'entraide. Les

élèves font également preuve d'une plus grande confiance en eux et prennent progressivement conscience des dangers potentiels, qu'ils éprouvent *physiquement* à chaque leçon.

### ***Les autres enseignants sont-ils sensibles à votre démarche ?***

Isolé, ce type de cours n'aurait qu'un impact pédagogique limité. C'est pourquoi un prolongement s'amorce dans les cours généraux : biologie, physique, éducation technologique, dessin... Bien sûr, un tel cours ne peut

naître et évoluer que dans un établissement où la promotion de la santé fait partie intégrante du projet d'établissement.

Le personnel d'entretien de l'école apporte également une collaboration très utile, et, ce type d'action peut apporter une revalorisation de ces travailleurs pas toujours reconnus à leur juste valeur, surtout aux yeux des étudiants.

### ***D'autres projets ?***

J'ai programmé trois heures de pratique à l'École du Cirque. Les élèves seront accompagnés non seulement par leur professeur de gymnastique, mais aussi par leur professeur d'atelier car nous sommes convaincus qu'une solidarité dans l'équipe pédagogique ne peut que la renforcer.

### ***Et au sein même de l'école ?***

Un autre projet vise à corriger la station assise au sein d'une classe témoin où la prévention des maux de dos s'adresserait également aux étudiants dans le cadre de leurs cours théoriques. En collaboration avec "Les Ateliers du Dos"<sup>2</sup>, chaque élève disposerait d'un coussin ergonomique d'antéversion du bassin couplé à la pose, sur chaque banc actuel, de pupitres inclinés dont le degré d'inclinaison est à l'étude. Ces pupitres seront fabriqués par nos garçons de la section "profes-



sionnelle – menuiserie". Ici encore, je peux témoigner d'une revalorisation d'une filière trop souvent discréditée.

Le pupitre et le coussin inciteraient sans doute les élèves à adopter une attitude plus ergonomique, et donc plus respectueuse des courbures de la colonne vertébrale : ne passent-ils pas près de 1 000 heures en station assise durant une année scolaire ?

### ***Vous avez décidément une conception créative de l'enseignement !***

La formation des élèves peut rejaillir sur l'ensemble de leur entourage : enseignants, éducateurs, parents, personnel d'entretien ou administratif peuvent (re)découvrir les bienfaits qu'entraîne la pratique de postures correctes, autant à l'école qu'à la maison ou dans les loisirs ! C'est d'ailleurs une manière parmi d'autres de combler le fossé qui se creuse de plus en plus entre l'école et les parents...

Le milieu scolaire ne vit pas en vase clos au sein de la société et un malaise social peut s'y installer aussi. C'est pourquoi les activités qui favorisent le bien-être, l'expression et le rapprochement des êtres humains sont essentielles. Il s'agit vraiment d'aider ceux qui désirent encore s'investir dans un enseignement de qualité ! ■

<sup>2</sup> Les Ateliers du Dos asbl -  
Rue Neuville 11 à 4877  
Olne (04 / 355 34 44)



## Autograndissements, perception proprioceptive et bascules du bassin

### Prévention des problèmes de dos en milieu scolaire

3<sup>e</sup> partie

**Jyette CREVECEUR**

École de sports de l'Université libre de Bruxelles<sup>1</sup>

**Il est essentiel d'apprendre aux enfants à prendre soin de leur dos.**

L'école, en particulier le cours d'éducation physique, constitue à cet égard un milieu particulièrement favorable à cet apprentissage préventif. Ce dossier, réparti en plusieurs livraisons, propose de nombreux exercices aisément transposables à l'école, mais aussi dans la vie quotidienne. **Suite des exercices pratiques !**



A la lecture de divers auteurs, on ne peut qu'être convaincus de l'importance de la perception proprioceptive, dans le cadre de la prévention du dos.

En effet, A. LEVY et C. BRAIZE spécifient : "Pour protéger son dos, il faut accéder à une prise de conscience corporelle. Cette prise de conscience n'est ni spontanée ni immédiate. Elle nécessite une maturation biologique et cognitive, associée à un apprentissage. Elle n'est possible que grâce aux sensations kinesthésiques multiples".

Pour sa part, Raymond SOHIER insiste : "L'éducation rachidienne doit avant tout être orientée vers

un affinement de la perception proprioceptive du dos et des lombes".

Tous les auteurs s'accordent donc à souligner l'importance de "sentir son dos" pour pouvoir le protéger.

Cette prise de conscience corporelle peut être développée grâce à des exercices d'apprentissage sensoriel par la perception des courbures, l'observation, la perception kinesthésique ou encore tactile.

Les exercices décrits seront bien sûr adaptés suivant le niveau d'intégration du schéma corporel des enfants.

<sup>1</sup> Avenue Paul Héger,  
22 - CP 166 -  
1000 Bruxelles  
Tél. : 02 / 650 21 99 -  
Fax : 02 / 650 25 84  
E-mail : ecole-de-  
sports@ulb.ac.be

## Perception des courbures



## Perception du mouvement

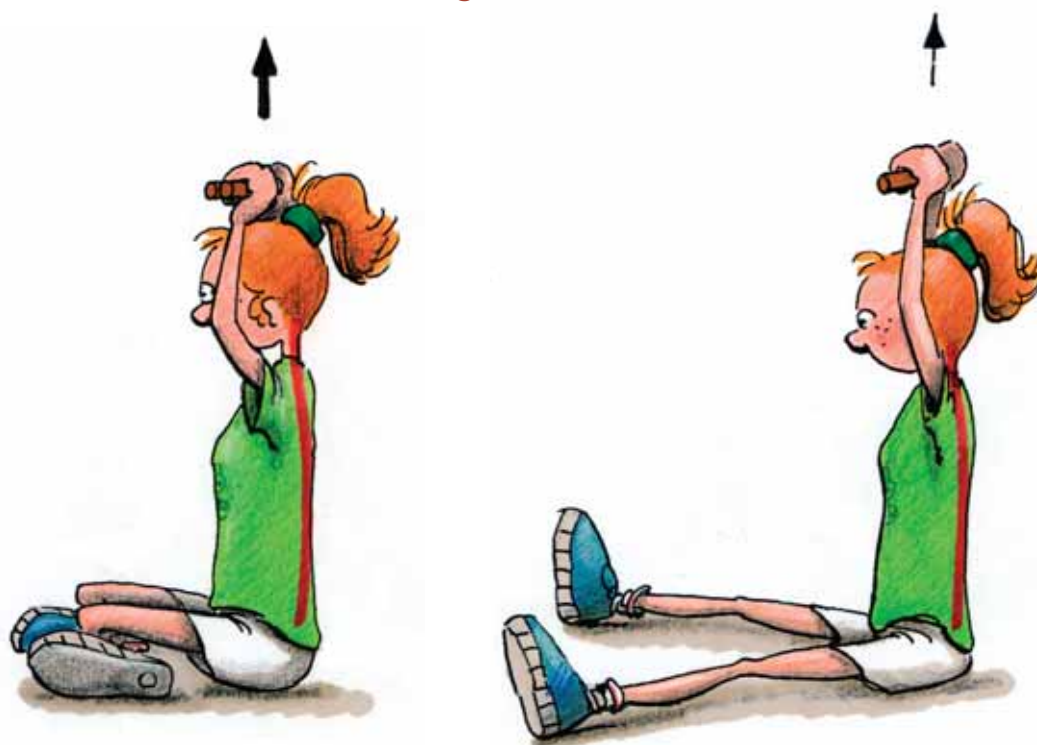


## Perception tactile



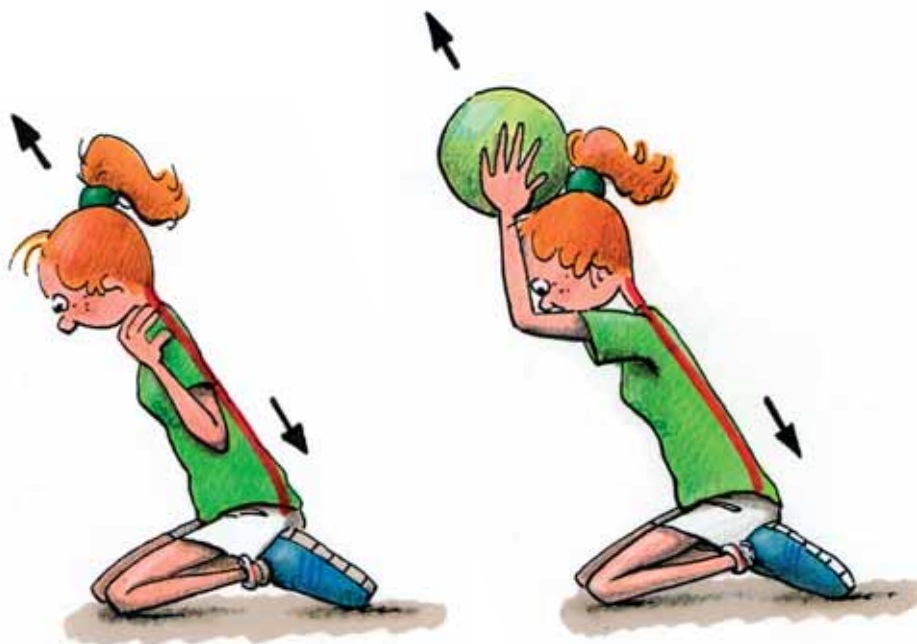
Ces exercices proprioceptifs  
sont préparatifs aux  
autograndissements.

## Autoagrandissements

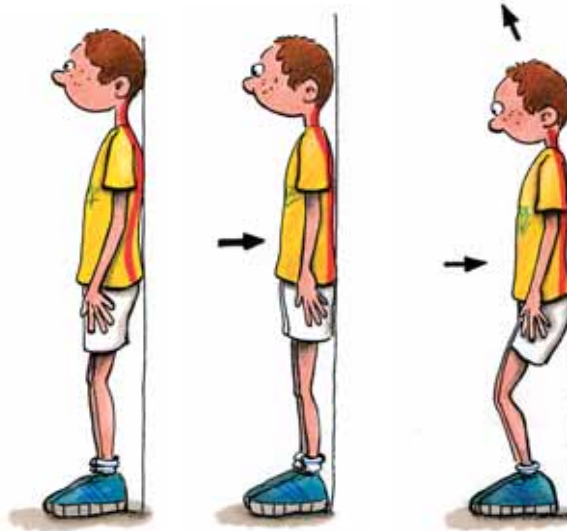


Ceux-ci vont à la fois aider à réexpanser les disques intervertébraux, à étirer le dos et à tonifier les muscles intrinsèques.

L'exécution doit être faite sous contrôle afin de veiller à ce que l'extension parte du bas vers le haut comme si un fil tirait du bas du dos jusqu'à l'arrière du crâne, le menton tiré vers la poitrine.

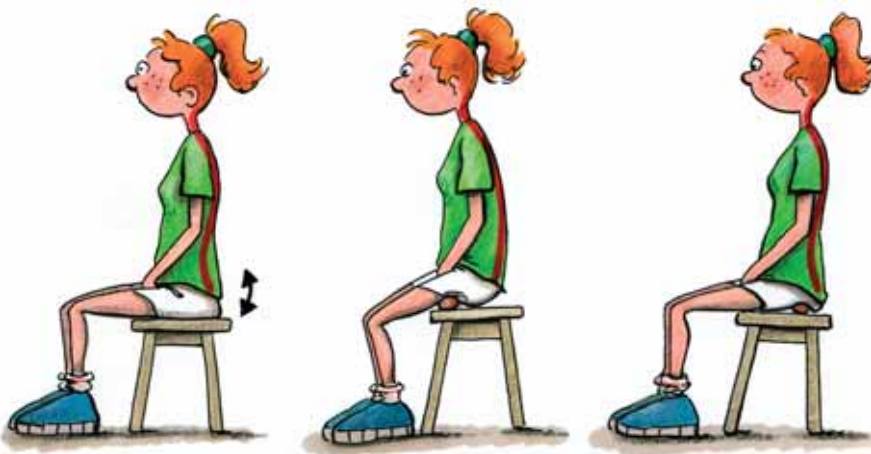


## Bascules du bassin



Les **bascales de bassin** vont nous permettre d'étirer la région lombaire et de percevoir le rôle central du bassin dans l'équilibre corporel global. Elles peuvent bien sûr être faites dans différentes positions dont en decubitus ventral, debout ou encore en position assise.

## Exercices de "contact"



La variante proposée ci-après fait partie des **exercices de "contact"** élaborés par Gerda ALEXANDER en eutonie : "Cette technique allie une maîtrise satisfaisante du corps et un équilibre tonique, c'est-à-dire la capacité d'influencer le tonus pour s'adapter harmonieusement aux circonstances variées de la vie." Ces exercices décrits sont facilement réalisables dans un gymnase et peuvent être à la base d'un apprentissage gestuel correct.

La respiration quant à elle est libre ou se fait en coordination avec les exercices mais comme à chaque fois, reste un des piliers incontournables de toute activité physique.

### RÉFÉRENCES

BRIEGHEL-MÜLLER, G. (1986, *Eutonie et relaxation*, Éd. Delachaux.  
FRÈRES, M. (1999), Maux de dos, *Revue Solidarité – Santé*.  
LEVY, A. & BRAIZE, C. (1996), *Prise de conscience du dos chez l'enfant*, Kinésithérapie scientifique.  
Maigne, J.-Y. (2001), *Soulager le mal de dos*, Éd. Masson.

MOURET, M. (1996), *SOS dos – La gymnastique de l'école du dos*, Éd. Frison-Roche.  
PALLARDY, P. (2001), *Plus jamais mal au dos*, Éd. R. Laffont.  
SOHIER, R. (1999), *La kinésithérapie analytique de la lombalgie*.  
VAN GHELUWE, B. (1998), Lombalgies : perspective biomécanique, in : *Body Tak*, 168.  
C.F.E.S. (1999), *Sport ados et dos*. ■

# www.infosport.be

Sportifs et entraîneurs, amateurs ou professionnels, enseignants, échevins ou fonctionnaires... : tous les acteurs du sport seront ravis de découvrir l'un des sites les plus efficaces dans le domaine sportif en Communauté française.



Ce véritable portail, créé par l'Association interfédérale du sport francophone (www.aisf.be) en partenariat avec l'Adeps, a ouvert ses portes sur la toile le 27 septembre dernier, date anniversaire de la Communauté française.

Aussi appelé *Guichet unique du sport*, il offre une quantité d'informations pratiques d'un clic de souris :

- législations et réglementations applicables au monde sportif (sport, santé, aspects juridiques des asbl), notamment sous forme d'outils téléchargeables : articles (ex. comment créer une asbl), fiches et guides pratiques (ex. conseils dans l'organisation d'événements), documents-modèles (ex. statuts, contrats);
- formations disponibles;
- actualités des fédérations sportives francophones;
- annuaire sportif;
- de nombreux liens ouvrant le portail sur la toile.

À ces informations s'ajoutent de nombreuses possibilités d'interactivité : il est non seulement possible de s'abonner à une lettre d'informations gratuite, mais l'internaute est également vivement encouragé :

- à participer à des forums de discussion,
- à poster des messages ou des communications d'intérêt général (diététique, dopage, psychologie du sport...)
- les fédérations sportives peuvent se présenter

sur la toile, les sportifs diffuser leur CV, les organisateurs annoncer leurs activités sportives.

Par son ouverture à la communauté des acteurs sportifs, ce portail est appelé à s'étoffer en jetant des passerelles entre disciplines sportives et spécialités multiples !

Tout récemment, un module d'annonces a vu le jour. Il offre désormais la possibilité aux utilisateurs enregistrés de publier leurs offres (emplois, matériel sportif, etc.).

Déjà fort pratique en soi, ce site est donc en constante évolution, au gré des initiatives non seulement de ses concepteurs, mais aussi des utilisateurs... ■

www.infosport.be  
 Association interfédérale du sport francophone  
 Quai de Rome 53  
 4000 LIÈGE  
 Tél. 04 / 344 46 06 (9 - 17 h)  
 Fax. 04 / 344 46 01  
 gus@aisf.be

**Par son ouverture à la communauté des acteurs sportifs, ce portail est appelé à s'étoffer en jetant des passerelles entre disciplines sportives et spécialités multiples !**

# Courir

## quand on est tout petit (1)

**Georges BONAVENTURE**

Licencié en éducation physique,  
Professeur d'école Normale en retraite,  
et responsable à la Fédération d'éducation physique

Mouvement spontané, la course est susceptible de nombreux apprentissages par le jeu et l'exercice. Conduire l'enfant de l'expérience motrice et ludique à la perception pour atteindre la représentation mentale constitue une pédagogie "naturelle", source infinie d'éveil aux multiples dimensions de l'existence.

Conçus dans "une optique d'interdisciplinarité et un idéal d'éducation global", les jeux et exercices proposés ici stimulent le développement perceptif, moteur et cognitif de l'enfant et exploitent un large éventail de ressources socio-éducatives.

Sans jamais perdre de vue la dimension affective, si importante à cet âge tendre, dimension humaine qui est tout à l'honneur de l'auteur.

Et toujours dans le but "d'ajuster les conduites à la finalité concrète des tâches proposées", condition expresse pour que ces tâches soient fonctionnelles : en prise directe avec les activités réelles de la vie.

Ce petit dossier apporte donc des éléments concrets et précieux à celles et ceux qui ont en charge des groupes de petits, voire de tout-petits : les enseignants du maternel, les "psychomotriciens" nouvellement introduits dans les écoles, mais aussi les initiateurs et animateurs des fédérations, où la course est un élément incontournable, ou encore les animateurs de plaines de jeux trouveront ici ample matière pour proposer autre chose que du "relationnel" (une dimension néanmoins bien présente dans cet article).

Proposé en deux volets en raison de son ampleur, ce dossier sera suivi par un article de M. Rémy Vanderheyden destiné aux responsables d'enfants plus âgés (entre 8 et 14 ans).

La matière de ces deux articles, rédigée dans un souci de continuité et de cohérence, a fait l'objet d'essais positifs dans de nombreuses classes et répond avec bonheur à la définition d'une pédagogie des compétences.



*Photos réalisées à l'Athénée royal d'Esneux, avec l'aimable collaboration de M. Pascal CROUGHS, directeur, et de M<sup>me</sup> Chantal QUOIBION, de la section fondamentale*

### I<sup>e</sup> Partie

1. LE SCHEMA DE LA COURSE
2. COMMENT FAIRE COURIR LES PETITS ?
3. JEUX DE COURSE
4. LE STADE DE LA DÉCOUVERTE DU SCHEMA
5. LE STADE DE L'ACTION FINALISÉE
  - 5.1. Perception de contraintes spatiales
  - 5.2. Courir vers un point bien précis
    - 5.2.1. Les souris
    - 5.2.2. Les oiseaux
    - 5.2.3. Des repères humains
    - 5.2.4. Des repères matériels
    - 5.2.5. Course-poursuite

## 1. Le schème de la course

Le schème de la course apparaît vers l'âge de 2-3 ans. Grosso modo, il correspond à l'entrée de l'enfant à l'école maternelle.

*Nous appelons "schème" une action motrice générale, non différenciée : marcher, courir, sauter, attraper, jeter etc.; le schème évoluera vers l'état de "praxie" lorsqu'il sera orienté vers une action motrice différenciée, propre à une activité spécifique. Le tout-petit acquiert ainsi le "schème course"; il pourra le moduler plus tard en une "praxie course" selon qu'il souhaite devenir coureur de 100 mètres, marathonien, danseur classique ou joueur de tennis.*

Avant que se reconnaisse le schème de la course, le petit enfant "marche vite" : il se hâte vers son lieu de destination aussi rapidement que possible; mais son déplacement ne comporte pas le temps de suspension qui caractérise la course : un de ses petits pieds conserve le contact avec le sol pendant que l'autre est porté vers l'avant.

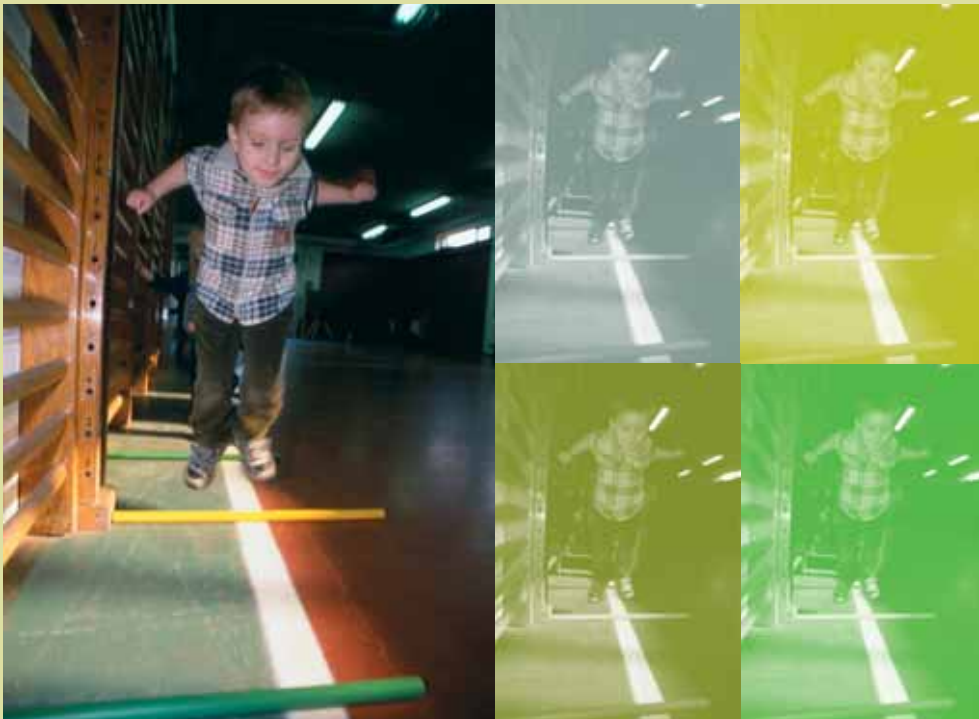
La seule conduite répréhensible chez l'adulte serait de ne pas laisser marcher, puis courir, des bambins qui ne demandent que cela; ils y sont poussés intuitivement par les lois naturelles qui conditionnent leur développement physique et moteur.

Un schème, et davantage encore une praxie, sont soumis au déterminisme de l'espèce : ils ne survivront et ne fleuriront que si l'adulte permet à l'enfant de les investir dans des tâches fonctionnelles, quotidiennes si possible.

*Le terme "fonctionnel" est entendu ici dans le sens que lui donne Claparède : est fonctionnelle une action qui est déterminée par une tâche à accomplir, concrète et dont l'utilité apparaît clairement aux yeux de celui qui l'exécute.*

Courir pour courir, sans but précis, sans tâche à accomplir, ne présente qu'un intérêt très éphémère, vite étouffé chez le jeune enfant déjà.

*A juste titre, le décret définissant les missions de l'école fondamentale recommande aux enseignants de remplacer la pédagogie traditionnelle des connaissances par une pédagogie fondée désormais sur un travail de **développement des compétences**. La compétence se définit comme la capacité de réaliser une tâche concrète sollicitant tout à la fois des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être. Tout savoir qui ne peut pas être exploité dans une tâche concrète est un savoir mort !*



## 2. Comment faire courir les petits ?

À l'âge de l'entrée à l'école maternelle, il serait illusoire et sans doute inopportun, d'enseigner les techniques spécifiques de la course. Ou plutôt, "une" des techniques spécifiques, puisque son enseignement viserait au développement d'une praxie.

Par contre, il est essentiel de proposer un maximum de situations où l'action de courir est investie dans une palette diversifiée de finalités : l'enfant sera amené ainsi à modeler sa course, à l'assujettir aux exigences d'une tâche, dans un milieu matériel et humain.

Cette pédagogie répond au principe qui veut que la disponibilité du futur adulte à faire face aux situations les plus diverses de la vie soit conditionnée par le nombre, la richesse et la variété des stimulations vécues pendant l'enfance.

Notre propos est de suggérer ici aux titulaires des "petites classes", ainsi qu'aux éducateurs sportifs, un tableau d'ensemble de ces situations pédagogiques, avec leurs modalités d'exécution et avec les effets éducatifs escomptés.

Nous formulerons trois remarques préalables :

- les gosses doivent **courir tous les jours**; peu importe que le même jeu de course soit proposé à plusieurs reprises. Il suffit que la motivation reste vive (ce qui ne pose pas de problèmes majeurs à cet âge). Il faut aussi veiller à ce que la répétition ne représente pas un facteur de stagnation dans le développement de l'enfant (ce qui est nettement plus contraignant pour le pédagogue);
- la course en plein air est la plus recommandable, pour autant que le taux de pollution le permette. Si notre climat impose aux enfants de s'abriter, une surface d'environ 100 m<sup>2</sup> sera suffisante. La plupart des préaux d'école répondent à cette exigence;
- la tenue vestimentaire des petits doit être telle qu'elle ne s'oppose pas aux effets physiologiques, hygiéniques et moteurs recherchés; un petit costume de sport, une paire de chaussures adéquates constituent un idéal accessible. Saint Nicolas ne pourrait-il pas garnir sa hotte d'équipements sportifs, plutôt que de boissons et sucreries génératrices de caries et véhiculant des substances adipogènes, sinon cancérigènes ?

Il est dès lors possible d'investir le schème de la course dans un grand nombre de situations éducatives.

Il faudra cependant admettre un préalable : si le petit enfant paraît infatigable, il n'apprécie guère les efforts monotones, prolongés sans variété... La ration de course ne pourra être atteinte que par une **sommation de petites galopades**, entrecoupées d'arrêts, consacrés à des activités d'une autre nature, ou même au repos : profitez-en pour enseigner une technique respiratoire efficace. Et puis, on se remet à courir...



### 3. Jeux de course

Avec des enfants du premier cycle de l'enseignement fondamental (2-4 ans), l'activité de course poursuit deux objectifs majeurs :

- l'activation des grandes fonctions de l'organisme, cardio-circulatoires et respiratoires essentiellement, pour en assurer un développement normal et suffisant, dans un objectif de santé;
- l'éducation à la perception d'une finalité dans l'action; vers cinq ans, à son entrée dans le deuxième cycle de l'enseignement fondamental, l'enfant est devenu capable d'ajuster son action de course à des objectifs dictés par le déroulement de la situation qu'il vit; il est également devenu apte à intégrer dans son action des consignes formulées par un adulte (allure et technique de course notamment).

Les critères d'observation et d'évaluation des conduites du petit enfant porteront donc sur ces deux points :

- une **ration quotidienne suffisante** d'action : cette obligation est impérative dès le début, et pas seulement pour des motifs physiologiques; nous nous rappelons cette institutrice maternelle si consciencieuse, mais tellement contrariée par l'indiscipline de sa classe : "Ils ne sont gentils que quand ils reviennent de la piscine !" C'était en effet le seul moment où les bambins sortaient du cocon de leur local de classe et pouvaient étancher leur soif de mouvement. La présence d'un "psychomotricien", appelé à combler la différence entre l'horaire hebdomadaire des titulaires de l'enseignement maternel, d'une part, et celui des enfants qui le fréquentent, d'autre part, ne peut décharger les dit(e)s titulaires de l'obligation d'assurer une réelle éducation corporelle des petits (ceci, sans parler de la nécessaire cohérence entre les diverses activités proposées aux enfants, dans une optique d'interdisciplinarité et un idéal d'éducation globale).
- au fil du développement moteur et cognitif de l'enfant, l'adéquation sans cesse plus fine de l'action aux **objectifs fixés** par la situation vécue. Le degré de cette adéquation constitue pour le pédagogue un véritable "baromètre" des paliers atteints dans la construction cognitive, affective, perceptive et motrice de l'enfant. Cette adéquation représente le miroir des compétences que l'enfant maîtrise progressivement.



Animer le parcours pour le rendre attrayant



"Les oiseaux" (voir p.17)

#### 4. Le stade de la découverte du schème

À l'entrée à l'école maternelle : "Nous allons courir !" Normalement, cette invitation suffit à déclencher l'activité des enfants; l'adulte peut observer la présence du schème, ou de sa forme fruste, sans détachement net des pieds du sol.

Une seule consigne : "On ne peut pas se faire mal, ni faire mal aux autres". Et tant pis si certains enfants entrecourent leur course de chutes volontaires, et se roulent au sol. En courant lui-même, et en mimant un jeu de poursuite, l'enseignant ravive l'hédonisme, le plaisir éprouvé dans le simple fait de jouer.

Quand l'adulte le juge opportun, il arrête les enfants et les invite à s'asseoir sur le sol, ou sur les bancs, si la température le permet.

"Tiens, on respire bien plus vite et bien plus fort quand on a couru", constatent les petits. On en profite pour faire prendre une première conscience de cette fonction physiologique appelée respiration; **on la situe avec les mains posées à plat sur la poitrine ou sur le ventre**; l'image du corps s'enrichit en même temps que la conceptualisation de ses composantes par la symbolique du langage...

Et puis, on se remet à courir, jusqu'à ce que la ration suffisante soit ingérée.

À l'école maternelle, cette toute première activité de découverte permet de répartir les enfants en trois catégories :

- les hyperkinétiques : le signal d'action suffit à libérer une exubérance motrice que l'enfant ne

parvient pas à maîtriser. Très souvent même, il sort de la tâche proposée, il se roule par terre, grimpe aux engins du local, crie et bouscule ses condisciples.

Rappel de la consigne : "On ne peut pas se faire mal !"

Dans bien des cas, le milieu familial a été soit laxiste (aucune contrainte justifiée n'a bridé les pulsions affectives et motrices de l'enfant), soit répressif (et l'enfant libère comme il peut le trop plein d'énergie refoulée). On croit également aujourd'hui que l'hyperkinétisme pourrait avoir une origine génétique, partiellement tout au moins;

- il y a aussi des timides, des timorés, des inhibés : ils se réfugient dans les coins du local, à l'abri du trafic et de toute cette agitation qui les terrorise. Ce sont souvent les victimes d'un milieu familial surprotecteur, qui les a soustraits au risque et qui leur fait déjà adopter une attitude de fuite et une absence de confiance en soi, de perception de l'équilibre possible entre les aléas de la situation à vivre et les moyens dont on dispose pour les affronter.
- il y a enfin, majoritaires heureusement, les enfants auxquels le milieu familial a su donner la conscience d'une liberté dont il est loisible de jouir en respectant certaines limites; ce ne sont pas des contraintes arbitraires, mais des conditions de vie individuelle et sociale heureuse. Ces enfants-là sont les modèles qui devront progressivement inspirer les membres des deux premiers groupes.

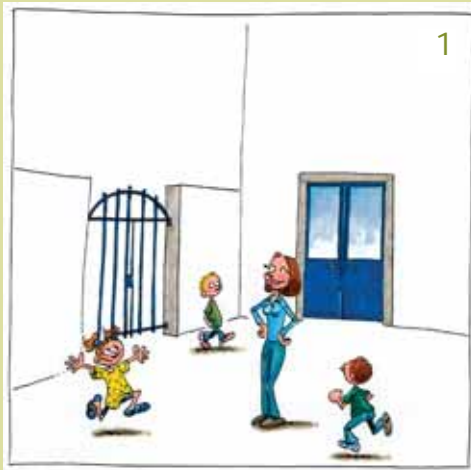
*"Tiens, on respire bien plus vite et bien plus fort quand on a couru".*



## 5. Le stade de l'action finalisée

### 5.1. Perception de contraintes spatiales

5.1.1. Au stade de la découverte évoqué ci-dessus, les contraintes spatiales sont matérielles et impératives : les murs de la salle, du préau, les limites de la cour de récréation. Il y a encore tout un monde au-delà de ces "frontières" : une porte ouverte, une grille béant sur la rue... Il convient donc d'enseigner la notion d'un milieu délimité dans un ensemble où certaines bornes sont apparentes, et d'autres pas (croquis 1).



Les enfants sont ensuite amenés à une première perception d'une surface, de sa périphérie et de son centre : "Marcher le long des murs, revenir vers le milieu de la surface là où se tient l'adulte..." Tout cela se fait en marchant d'abord, en courant ensuite.

5.1.2. Les frontières de l'espace prescrit deviendront ensuite plus symboliques : après avoir marché sur les traits délimitant le périmètre d'un terrain de basket-ball ou de volley-ball (ou toute autre structure comparable, carrée, rectangulaire, circulaire,...), les enfants sont invités à marcher, puis à courir, à l'intérieur de cette surface, sans poser le pied au-dehors. La surface d'évolution est délimitée par des traits peints sur le sol. Le respect de cette surface ne dépend donc plus de contraintes matérielles infranchissables, comme dans l'alinéa 1 ci-dessus. C'est de la volonté délibérée de l'enfant, de son autonomie donc que relève maintenant ce respect d'une consigne (croquis 2).



On intègre ainsi les notions d'intériorité, d'extériorité, et de frontière, dans un espace à deux dimensions. De retour en classe, on exprime ces notions par le graphisme, par le langage ensuite.

*Le pédagogue respecte ainsi l'ordre des phases de la construction de la personne : le vécu d'abord, le perçu ensuite, le traitement opératoire aboutissant au conceptualisé enfin : du moteur dérive le perceptif et du perceptivo-moteur dérive le cognitif. Que d'échecs évités si l'école appliquait toujours cette démarche naturelle !*

5.1.3. Proposer les mêmes jeux sur des surfaces variées et faire prendre conscience des différences : c'est grand, c'est petit, c'est rond, c'est carré...

5.1.4. Application à l'éducation à la sécurité routière  
Le trottoir, le passage pour piétons constituent des zones délimitées par des contraintes matérielles (les façades des maisons, par exemple) ou symboliques



(les tracés blancs au sol). Il faut amener les enfants à distinguer les deux côtés du trottoir, avec les précautions à prendre : marcher du côté des façades, par exemple, mais en prenant garde aux garages ou autres endroits d'où peuvent surgir des véhicules. Une bordure abaissée, un portail de garage, une clôture devant un immeuble en retrait... doivent devenir des éléments signifiants dans l'environnement de l'enfant (croquis 3).

Ici, évidemment, on ne peut pas courir, ni jouer au ballon. Pourquoi ? Notons que pour des enfants de l'école maternelle, l'idéal serait de ne jamais se trouver seul sur la voie publique.

### 5.2. Courir vers un point bien précis

Dès que les petits disposent de l'entendement nécessaire à la compréhension et au respect d'une consigne, on peut commencer le travail éducatif de **finalisation** de l'acte de courir.

#### 5.2.1. Les souris

Le pédagogue apporte au centre du local une caisse remplie de balles de tennis. À toute volée et dans toutes les directions, il fait rouler les balles au sol; les enfants courent, capturent les "souris" et les ramènent dans la cage, d'où elles seront de nouveau propulsées tous azimuts (croquis 4).



Le jeu se prolonge en fonction de la motivation qu'il suscite; il peut être interrompu sur base de la ration de mouvement reçu, avec d'éventuelles périodes de repos en récupération cardiaque et respiratoire.

#### 5.2.2. Les oiseaux

Les balles de tennis sont maintenant lancées et les petits doivent tenter d'attraper les oiseaux en vol (dans les deux jeux décrits, on éduque le schème de préhension d'un mobile qui roule, puis qui vole dans l'espace).

On peut aussi arrêter une souris en l'immobilisant sous la semelle, avant de la reprendre et de la rapporter dans la cage.

Au début, il y a des souris et des oiseaux à profusion : les enfants ne se heurtent à aucune concurrence pour s'emparer d'une proie. Ensuite, le nombre de balles mises en jeu se restreint : il n'y en a plus pour tout le monde.

La situation pose un problème que chaque enfant devra résoudre par une réflexion tactique : observer le départ d'une balle, se placer sur la trajectoire de celle-ci, éviter de poursuivre une proie hors de portée, ou sur le point d'être captée par un autre enfant. Le jeu impose cette "maudite" contrainte de socialisation, de respect d'un "autre" qui nourrit des ambitions identiques. Que de ressources socio-éducatives dans ce petit jeu en apparence si simple !

Voulez-vous corser encore la situation-défi ? Faites donc chasser les souris ou les oiseaux par des chaînes de deux enfants qui se tiennent la main : voilà qu'il faut maintenant concerter ses décisions...

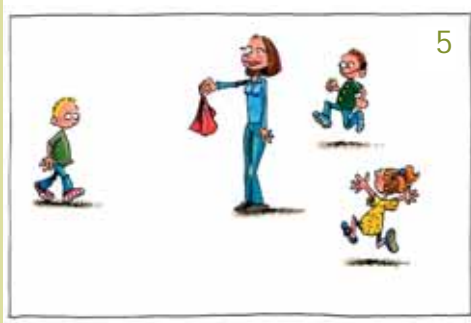
Et puis, il y a les enfants qui n'attrapent jamais de souris ni d'oiseaux, malgré leurs efforts : ce sont les petits canards qui ne s'approprient jamais les bouts de pain lancés par les promeneurs. Pourquoi ? Sont-ils plus jeunes que les autres, moins évolués physiquement et affectivement, ou simplement inhibés, victimes de surprotection et de ce fait fort mal armés pour se défendre dans un milieu social ?

Pour ces enfants, le pédagogue peut prévoir des balles rouges, qui leur sont réservées. Par cette astuce pédagogique, ils pourront connaître eux aussi la réussite, qui génère la motivation, le progrès et l'affermissement de la confiance en soi. A cet âge heureux, le succès des uns ne passe pas encore par l'écrasement des autres... !

#### 5.2.3. Des repères humains

Marcher d'abord, puis courir vers une personne : les enfants se déplacent librement, jusqu'à ce qu'un signal sonore (percussion ou musique qui s'arrête, par exemple) ou visuel (foulard rouge agité par le meneur de jeu, symbolisant le feu de circulation

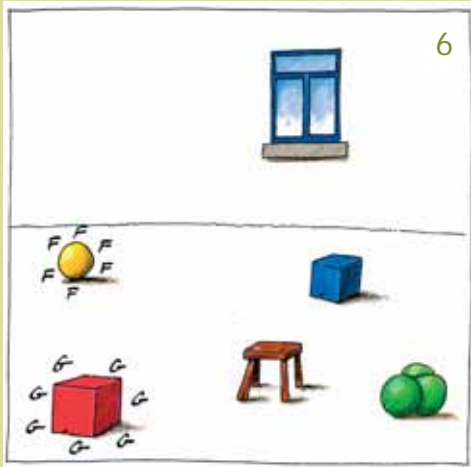
qui impose l'arrêt) apporte la consigne d'un rassemblement autour du pédagogue (croquis 5).



Au début, le pédagogue est immobile au centre de la surface d'évolution; ensuite, il se déplace en un autre point, pendant que les enfants courent librement. Il faudra donc le repérer à l'apparition du signal-consigne. Dès que possible, le rôle de personne-repère est confié à un enfant, bien désigné au départ, éventuellement porteur d'un signe distinctif (chapeau, chasuble, foulard,...). En chargeant successivement plusieurs enfants de cette mission, le pédagogue renouvelle le jeu et évite un affaiblissement de la motivation.

Il peut y avoir deux repères : un garçon et une fille; au signal, les enfants se rassemblent autour du repère correspondant à leur sexe, ou l'inverse...

On désigne enfin trois ou quatre repères : les enfants peuvent se grouper librement d'abord, mais en formant des groupes comportant à peu près le même nombre d'enfants, ensuite (éducation mathématique). On apprend ainsi à évaluer, à compter, à partager, à sérier, à classer... C'est le vécu et le perçu, suivis en classe de la conceptualisation du nombre par la symbolique graphique puis verbale.



On peut aussi se grouper devant, derrière, à côté, autour, etc. de la personne repère : développement de l'organisation dans l'espace et du vocabulaire s'y rapportant (croquis 6).

#### 5.2.4. Des repères matériels

Déplacements libres (marchés puis courus) jusqu'à ce qu'un signal sonore ou visuel commande le rassemblement des enfants autour d'un élément matériel : tel mur, tel objet mobilier, etc.

Ce jeu est riche de ressources éducatives : distinguer le mur des fenêtres et celui des porte-manteaux (symbolique du langage), le bloc de mousse rouge (symbolique des couleurs), le cerceau où il y a deux ballons du cerceau où il y en a trois ou quatre (symbolique du nombre), l'image d'un paysage ou d'un personnage (symbolique du graphisme figuratif), tel ou tel panneau de la circulation routière (symbolisme spécifique), le carton portant le prénom "Anne" ou le carton portant le prénom "Pierre" (symbolique de l'écrit - croquis 7), etc.



#### 5.2.5. Course-poursuite

Former des couples : Jacques poursuit Isabelle; quand il l'a touchée, les rôles s'inversent. En précisant le point du corps qui doit être touché (le dos, l'épaule, le bras, la cuisse,...), on contribue à la compétence de reconnaissance topographique des éléments de l'image du corps.

*En fin de cycle, les enfants doivent être capables de structurer leur course en fonction d'un point de départ, d'un trajet bien précis, et d'un point d'arrivée. Référence culturelle : l'athlétisme (cf. chapitre ci-après). ■*

(à suivre)



# Judo à l'école

Sport relativement jeune (créé par Jigoro KANO en 1882) bien que basé sur des techniques séculaires de combat, le judo a subi, depuis quelques décades, une mutation continue, complétant son statut d'art martial par celui de sport de combat à part entière. Son universalité a été consacrée par son accession au niveau olympique.

**Michel JOUNIAUX**

Responsable de la cellule pédagogique judo et judo-ju-jitsu de la Ligue Francophone Belge de Judo  
mjouniaux@belgacom.net



## Le judo en quelques mots

Le judo est un sport de contact qui consiste essentiellement à vaincre un partenaire à l'entraînement ou un adversaire en compétition, soit :

- en le projetant sur le sol,
- en l'immobilisant sur le dos pendant 25 secondes,
- ou encore, en le forçant à l'abandon par étranglement ou par clef de bras, techniques réservées aux judokas initiés.

Pour pratiquer, les adeptes portent un *judogi* (*kimono*) par lequel ils s'agrippent. Une ceinture ferme la veste mais sert aussi, de part sa couleur, à situer le niveau du judoka. Ainsi, un débutant porte une ceinture blanche. Il restera dans des couleurs claires (jaune, orange) avant de passer à des couleurs de plus en plus foncées (vert, bleu, marron). Tout judoka rêve de devenir 1<sup>er</sup> dan ou ceinture noire. Cette consécration peut exiger quelques années...

En judo, de nombreuses techniques permettent, par définition, d'atteindre les objectifs précités. Toutes ne présentent cependant pas le même degré d'efficacité. Il est courant de voir l'enseignant s'efforcer de dépasser la simple application directe des techniques en compétition. Ces techniques offrent toutefois un attrait indéniable pour les apprenants. Chacun peut en effet y trouver son compte en fonction de sa propre morphologie. Plus important encore, l'entraînement excède de loin la seule recherche de la performance compétitive. On peut facilement progresser par l'apprentissage technique et y trouver un réel plaisir de pratique sans pour autant récolter des points de compétition.

Très souvent, les parents qui inscrivent leur enfant à un cours de judo sont favorablement impressionnés par la discipline qui y règne. Les responsables de club y sont effectivement très attachés : les notions de respect de l'autre et d'entraide mutuelle sont les maximes principales dont la traduction en japonais décore souvent un mur du *dojo* (lieu où se pratique le judo).

## Et le judo à l'école ?

Il est évident que l'ambiance du club avec toutes ses spécificités est difficilement reproductible lors d'un cours d'éducation physique.

Les contraintes matérielles sont parfois dissuasives : il faut en effet disposer de tapis spécialement étudiés pour amortir les chutes et permettre en même temps des déplacements aisés et rapides. Leur juxtaposition doit exclure tout espacement afin d'éviter les entorses d'orteil ou de cheville.

L'absence de *judogi* peut être un second handicap lorsqu'il s'agit de proposer des techniques de projection : l'absence de ce vêtement résistant rend les préhensions instables et fragiles, avec le risque de chutes mal contrôlées.

Enfin et surtout, il faut tenir compte des connaissances techniques de l'enseignant : si celui-ci n'est pas lui-même pratiquant, il paraît difficile d'imaginer qu'il puisse diriger un cours de judo en toute sécurité, surtout quand le contenu est l'apprentissage de techniques de projection.

Et pourtant...

Le judo se déclinant dans un contexte d'opposition de deux partenaires, on peut mettre en évidence et exploiter des mises en situation très proches de la pratique judo. Il sera un excellent réservoir d'exercices et de jeux pour entraîner les habiletés d'opposition.

Judo, lutte, sport de combat en général sont autant de termes qui rassemblent des activités dont la dimension éducative est justifiée par l'utilisation de la confrontation physique comme élément de formation individuelle. Ces activités de combat sollicitent toutes les ressources motrices, psychomotrices, affectives et intellectuelles des élèves dans un respect mutuel et dans la perspective d'une réalisation de soi au travers de situations d'affrontement.

Par ailleurs, l'animation de séances à base d'activités d'opposition participe directement à l'éducation d'attitudes sécuritaires de nos jeunes dans le contexte actuel de violence. L'agressé, pour avoir des chances de s'en sortir sans trop de gravité, doit posséder des qualités que l'on peut entraîner. Sans entrer dans une panoplie très spécifique de techniques, l'école peut développer des habiletés générales propres à l'opposition.

Ces séances peuvent même se révéler pour les élèves une thérapie à l'agressivité non contrôlée et à la violence qu'ils manifestent en toute circonstance.

Il importe, en effet, de discipliner le contact physique. Ce qui implique, pour certains, de vaincre l'appréhension de ce contact et, pour d'autres, de se cantonner dans des limites parfaitement balisées sous peine de disqualification.

Dans ce cadre, certains enfants timorés parviendront à prendre conscience qu'ils sont bien plus forts qu'ils ne l'imaginaient tandis que d'autres réaliseront peut-être que, en appliquant certaines règles, ils ne sont pas aussi habiles qu'ils le pensaient.

## Choix méthodologiques

### 1. Élèves concernés

Les séances d'opposition dans un contexte scolaire se subdivisent en exercices et jeux d'opposition dont le meilleur public est le troisième degré du niveau primaire et les deux premiers degrés du secondaire.

Des séances plus techniques orientées vers l'autodéfense s'adressent davantage au dernier degré du secondaire.

### 2. Organisation de l'espace en fonction du matériel disponible

Si l'enseignant ne dispose que de quelques tapis de sol, il devra organiser ses séances en atelier, réservant les tapis pour les postes obligeant les élèves à évoluer à même le sol ou offrant un risque plus grand de chute. En effet, tous les exercices et jeux d'opposition ne requièrent pas le recours à des tapis. L'installation d'une surface unique de tapis est un avantage car elle permet à l'enseignant de proposer à tous les élèves



des exercices ou jeux simultanés. Son animation, ses conseils et feed-back en seront d'autant plus efficaces.

### 3. Contenu des séances

Toute séance doit garder les caractéristiques d'une leçon d'éducation physique : mise en train dont le contenu est largement inspiré du corps de séance, répétitions d'exercices et conseils d'amélioration, avec, pour ce type de séances spécifiques, de fréquents changements de partenaires.

Dans ce contexte, il n'est pas recommandé de ne présenter que des jeux, surtout si l'opposition est chaque fois vécue au maximum de ses possibilités. Cela exige un climat trop pesant de vigilance sur tout le corps. Des jeux sans objet de concours ou des exercices de collaboration doivent pouvoir détendre l'atmosphère et diminuer la tension.

De même, on évitera des séances spectacle où, dans un système de pyramide, les deux meilleurs s'affrontent sous le regard et souvent les cris des autres élèves, qui demeurent toutefois exclus. Chacun a droit à son temps maximal d'activation, surtout les plus faibles. Les jeux avec élimination n'ont pas leur place dans le milieu scolaire.

Une séance comprend donc plusieurs types de jeux afin d'alterner à la fois l'engagement physique des pratiquants et les types d'habiletés (utilisation de la force pure, travail de l'esquive et des évitements, etc.).

### 4. Groupement des élèves

L'enseignant est souvent tenté de former lui-même les couples nécessaires à la réalisation des jeux. Il risque alors de rencontrer bien des réticences car à travers le contact physique s'expriment beaucoup de sentiments. Les élèves n'acceptent pas de partager ces moments intenses avec n'importe qui.

Nous pensons qu'il faut laisser les élèves se grouper librement. Seuls quelques exercices — soulever l'autre, par exemple — nécessitent une attention particulière sur la formation des couples.

Ce libre choix permet aux enfants de s'adonner au jeu en toute confiance et avec respect mutuel. Cependant, il est aisé de favoriser les changements et de former des couples plus homogènes par la répétition du même exercice avec changement de partenaire. Désormais en confiance, l'élève est capable d'affronter d'autres adversaires.

### 5. Mesures de sécurité

Sur le plan de l'organisation, le premier souci de l'enseignant est de veiller à la sécurité des participants.

Voici quelques conseils généraux :

- veiller à un bon échauffement;
- débiter avec des exercices et/ou des jeux où le contact physique n'est pas trop intense;
- définir les limites du jeu et adapter le nombre de participants à l'espace disponible;
- bien préciser les règles du jeu et les actions à faire (ou à éviter);
- signaler les actions dangereuses quand celles-ci sont connues;
- préparer les élèves aux chutes éventuelles grâce aux amortissements<sup>1</sup> : utilisation correcte et optimale des bras pour freiner la chute;
- maîtriser le groupe et savoir arrêter les élèves en cas de nécessité.

Certaines règles des sports de combat seront appliquées et exploitées sans réserve, comme le respect absolu du partenaire dans le sens : "on ne se fait pas mal" et "on ne se laisse pas faire mal".

Le salut traditionnel en judo, avant et après chaque exercice, peut, dans certaines classes difficiles, être introduit ou remplacé par une tape amicale dans la main.



<sup>1</sup> Elles sont décrites dans *Éducation physique et sportive, innovations pédagogiques en formation continue*, Éd. de Boeck, Bruxelles, 2002, pp. 59 et 60.

## Exemple d'une séance-type

Pour illustrer notre propos, voici une séance-type qui pourrait se donner en première année du secondaire dans une salle disposant de tapis couvrant une surface unique. Les élèves portent une tenue sportive classique et évoluent pieds nus.

### 1. Mise en train

- En dispersion et en appui sur un pied : circumduction de la cheville.  
*Cet exercice sert à prévenir les retournements d'orteils fréquents pour des élèves peu habitués à évoluer pieds nus. On en profite pour signaler le danger de coincer les orteils entre deux tapis trop écartés.*
- Course en dispersion avec recherche d'un déplacement en lignes courbes.
- Suite en donnant de façon précise la main aux personnes rencontrées.
- Course en dispersion avec arrêt devant un partenaire, mains contre mains.
- Les deux partenaires fléchissent ensuite les genoux, simultanément et en équilibre.
- À nouveau seul, l'élève doit lever une jambe, fléchir la jambe d'appui, freiner la chute avec les mains, rouler sur le dos et s'élaner pour le retour en position debout.  
*Il faut obliger l'élève à placer les mains au sol avec les doigts orientés vers l'avant pour éviter toute blessure due à la difficulté de fléchir les coudes dans une autre position des mains. De plus, on ne bloque pas les bras dans la position tendue.*
- Deux par deux, couchés sur le dos et les pieds accrochés : relever le tronc en même temps et se toucher les mains pour ensuite se repousser l'un l'autre.
- Pompes.
- Un contre un, en chute faciale, face à face : se tenir par un poignet et tenter de se déséquilibrer l'un l'autre.

### 2. Corps de séance

- Un contre un : lutte d'équilibre, chacun sur un pied, se tenir par une main à l'épaule et l'autre au coude : en agissant à hauteur des bras, obliger le partenaire à poser le pied levé au sol.  
*Il faut prévoir une surface d'environ 4 m<sup>2</sup> par couple. Il n'est pas rare de voir des chutes par refus de poser le pied au sol. Dès lors, il faut rappeler la façon correcte de met-*

*tre la main au sol. Changer de jambe d'appui à chaque essai. Répéter l'exercice en changeant de partenaire.*

- Groupes de 4, dont 1 en réserve et 3 avec une bandelette dans le dos, coincée dans l'élastique du pantalon : les trois adversaires cherchent à arracher la bandelette de leurs adversaires. En cas de réussite, le joueur lance la bandelette au quatrième, qui entre dans le jeu dès qu'il l'a placée dans le pantalon.

*Ce jeu n'a pas de fin mais celui qui sort très peu est le vainqueur. Il exige une forte concentration et entraîne cette capacité de tenir compte de plusieurs éléments à la fois (ici, la position des deux autres). Un tapis n'est pas nécessaire.*

- Un contre un : traction par les poignets. Est vainqueur celui qui parvient à tirer son adversaire sur une distance définie au départ.

*Tous les élèves doivent être placés dans le même sens et on ne peut en aucun cas lâcher les poignets sans retrouver d'abord l'équilibre. Ce simple jeu est intrinsèquement très motivant. Les changements de partenaires se font facilement.*

*On peut aussi procéder à un apprentissage technique qui consiste à améliorer son attitude. En rappelant (ou en introduisant) la notion de projection du centre de gravité par rapport à la position des pieds, on fera comprendre facilement (par essais comparatifs) que le dos doit rester plat, voire courbé vers l'arrière. La poussée sur les deux jambes est plus efficace que par le placement d'une jambe loin en arrière.*

*Il est correct aussi d'inviter les élèves à fléchir les bras pour une meilleure activation de ceux-ci. Avec ces améliorations, on arrive à mettre en place l'attitude de base du judoka.*

- Deux par deux, partenaires de même gabarit. À cheval sur son partenaire, le cavalier fait le tour de celui-ci sans prendre appui au sol.



Avec l'aide du porteur, le cavalier fait le tour de son partenaire sans prendre appui au sol

Il s'agit d'un exercice de collaboration puisque la réussite dépend de la participation et de l'entente des deux élèves.

Il n'est pas inutile de rappeler l'attitude du porteur au moment de l'élan du partenaire pour monter à cheval. Il doit écarter un peu les pieds et fléchir légèrement les genoux. Le tronc est vertical (et non penché en avant comme on peut l'observer souvent) et les bras prêts à crocheter les cuisses du cavalier. Dès la pose des mains sur les épaules, le porteur est vigilant pour ne pas fléchir sous le poids de l'autre. Celui-ci veille à sauter suffisamment haut et moins vers l'avant.

*Malgré la collaboration des deux partenaires, cet exercice est riche en habileté d'opposition. Le judo propose beaucoup de techniques avec un porté de partenaire. On ne peut aborder ce type de techniques de projection qu'avec l'assurance d'avoir des élèves capables de supporter le poids de leur partenaire.*

*Le fait pour le cavalier d'être successivement derrière, sur le côté et à l'avant du porteur l'entraîne à résister aux déséquilibres dans toutes les directions.*

*Pour respecter l'homogénéité des couples, on ne change pas de partenaires.*

- Groupes de 6 à 7 élèves en cercle se tenant par les poignets. L'objectif est de faire tomber les voisins à terre.



#### Faire tomber son voisin sans brutalité

Une description précise des actions permises et surtout interdites est nécessaire pour éviter toute dérive. La règle d'or "on ne se fait pas mal" et "on ne se laisse pas faire mal" prend ici toute sa signification.

Les seuls contacts pour faire tomber un voisin sont les crochetages de jambes, essentiellement de l'arrière, et les tractions à travers les poignets. Les *shoots* type *penalty* de football sont inter-



dits. Dans chaque groupe, un animateur est désigné pour suspendre les activités du groupe dès qu'un participant est tombé ou que le groupe se disloque.

Celui qui est tombé a le droit de choisir sa place entre deux voisins probablement plus à sa portée. Si l'enseignant retrouve les mêmes élèves à terre, il les regroupe pour les faire jouer entre eux.

*Ce jeu est proche de la pratique du judo où les adversaires cherchent, entre autres techniques, à balayer ou à faucher les appuis de l'autre. Cependant, la présence de plusieurs élèves en cercle favorise les attaques venues de l'arrière, ce qui est moins dangereux que de face. Dans ces conditions, on évitera d'attaquer des adversaires plus loin que le voisin direct et d'avoir un groupe de moins de quatre personnes.*

- Un contre un : l'un couché sur le sol, les bras repliés vers le haut; l'autre, à genoux de part et d'autre du tronc du partenaire, plaque celui-ci en le tenant aux poignets. L'objectif, pour celui qui est en dessous, est de sortir de cette situation de blocage.



Comment s'en sortir efficacement ?



On aborde avec ce jeu d'opposition à la fois le judo au sol et la notion d'autodéfense. Savoir se défendre et sortir d'une situation où on est plaqué au sol par un agresseur mal intentionné est malheureusement parfois nécessaire.

La pratique du judo peut apporter des éléments de réponse. Il faut se tourner sur le ventre (ensuite, il sera plus facile de se grouper et de se relever) ou basculer l'adversaire.

Se tourner sur le ventre sans devoir soulever l'adversaire consiste à allonger un bras vers l'arrière et simultanément coller l'autre coude contre le corps tout en poussant sur les pieds pour rouler latéralement.

Pour la seconde capacité, on entraîne les élèves à pointer obliquement : il faut déplacer les pieds d'un côté et soulever le corps en poussant avec les jambes vers l'épaule opposée.

*Après des essais de découvertes par soi-même, on introduit ces propositions de solution et le jeu se transforme en exercice en variant deux à trois fois de partenaires.*

*Pour la sécurité des personnes mais aussi pour une plus grande rapidité d'action, tout élève couché sur le dos doit fléchir les genoux et mettre les pieds à plat sur le sol.*

### 3. Retour au calme

On profite de ce que les élèves sont au sol pour les inviter à se séparer et se coucher sur le dos :

- fléchir un genou et avec les mains, l'écraser sur le ventre puis changer de genou;
- s'asseoir avec les jambes écartées et flexion du tronc vers l'avant.

## Conclusion

Les sports de combat, et le judo en particulier, méritent probablement plus de considération de la part des enseignants en éducation physique.

Des séances d'initiation ne sont pas impossibles dès que quelques aménagements matériels ont été résolus. Elles permettent aux élèves de vivre des moments où l'objet de ses propres actions est une personne.

Peu de disciplines sportives autorisent ce contact physique étroit. Elles ouvrent la possibilité d'évoquer des notions de respect de l'autre, de maîtrise de soi sans oublier les qualités de courage, de volonté de vaincre, de gestion de la défaite.

Enfin, le contenu permet de développer des habiletés d'opposition que nous considérons comme presque obligatoires dans les objectifs du cursus scolaire. ■



# EUROPA EDUCASPORT,

## un concours à l'échelon européen !

Lauréate de la Commission européenne dans le cadre de l'Année européenne de l'éducation par le sport, l'association française "Fais-Nous Rêver" lance un concours aux projets appelé "Europa Educasport".



BOUGE TON CORPS  
MUSCLE TA TÊTE

Ce concours a pour vocation de favoriser la découverte et la promotion d'actions d'éducation par le sport dans les pays de l'Union européenne.

Il concerne tous les acteurs qui chaque jour agissent sur le terrain et utilisent le sport comme moyen de lutte contre les inégalités, comme outil de solidarité ou de protection de l'environnement.

Les actions susceptibles d'être présentées à la faveur de ce concours seront dès lors innovantes dans les secteurs suivants :

- l'éducation à la citoyenneté et la prévention;
- l'insertion professionnelle des publics en difficulté;
- l'accessibilité sportive pour toutes et tous;
- l'intégration sociale des personnes handicapées.

Les projets les plus innovants seront sélectionnés par un jury européen réuni à Paris en juin 2004.

Les lauréats seront primés le 24 juillet 2004 lors du

Meeting international d'athlétisme Gaz de France de Paris/Saint-Denis (Stade de France).

Participer à ce concours, c'est aussi bénéficier :

- d'une reconnaissance à l'échelle européenne de l'action d'éducation par le sport menée en Communauté française;
- d'une mise en réseau permettant la réalisation d'échanges européens sur la thématique;
- d'une promotion médiatique sur le plan européen pour les actions les plus innovantes (événements sportifs, conférences, débats,...).

Le concours se clôture le 30 avril : pas une minute à perdre ! ■

[ltadount@wanadoo.fr](mailto:ltadount@wanadoo.fr)

[www.europa-educasport.com](http://www.europa-educasport.com)

Tél. 00 33 1 44 54 94 94

Ethias,  
partenaire officiel  
de l'ADEPS et  
des Fédérations sportives.

0800 23 777 [www.ethias.be](http://www.ethias.be)

Ethias, le nouveau nom de la Smap.

ethias

# À livres ouverts

## Les Clés... du sport

La Communauté française abrite des dizaines de fédérations sportives représentées par des centaines de clubs. Mais quel sport choisir ?

Les éditions Luc Pire ont lancé une collection de petits guides pratiques au format poche destinés à aider enfants, ados et parents à s'orienter dans le choix d'un sport adapté au goût de chacun. Rédigé par Gilles Goetghebuer, rédacteur en chef de la revue *Sport et Vie*, chacun de ces petits livres — diffusé au prix de cinq euros — fournit, pour chaque discipline sportive, une information concise et pertinente. En quelques pages, on trouvera donc réponse aux questions que tout un chacun se pose : quelles aptitudes sont nécessaires à la pratique de tel sport ? Quels en sont les risques ou les intérêts pour la santé ?

Mieux, chaque livre est construit selon un canevas clair et pratique : introduction, historique, disciplines, santé (risques et bénéfiques), matériel, règles de jeu, techniques, lexique et bonnes adresses.

À ce jour, six titres sont d'ores et déjà disponibles : aikido, athlétisme, basket-ball, escalade, escrime et yachting. Mieux, il est possible de les télécharger gratuitement sur le site [www.clesdusport.be](http://www.clesdusport.be). Ce site a pour vocation de présenter les sports, du plus connu au plus méconnu, afin d'en montrer les finesses, trucs et astuces.

Six nouveaux titres viennent de paraître : équitation, gymnastique, handisport, hockey, judo et natation.

Une douzaine de titres supplémentaires paraîtront d'ici septembre 2004 : cyclisme, golf, rugby, tennis, tennis de table, volley, badminton, football,



handball, karaté et tae-kwen-do, ski et triathlon.

A feuilleter ou à cliquer, des bonnes pages accessibles à tout un chacun !

INFOS : [www.clesdusport.be](http://www.clesdusport.be) - 0474 / 40 18 13.



[www.dhnet.be](http://www.dhnet.be)

**Un vrai magazine  
télé pour 0 €.  
Si vous trouvez  
moins cher,  
on vous rembourse  
la différence.**

**Télé DH, c'est un magazine télé de 36 pages couleurs, c'est cadeau, et c'est chaque vendredi dans la DH. De quoi bien démarrer le week-end.**

**Plein le dos !**

Avec le rhume, les maux de dos sont l'une des affections les plus répandues, n'épargnant aucun d'entre nous, quels que soient l'âge, le sexe, le niveau d'éducation et la nature de nos activités habituelles !

La sensibilité de notre dos est en effet à la mesure de sa flexibilité et la façon dont nous le (mal)traitons influe directement sur les soucis qu'il est susceptible de nous procurer.

Sportifs ou sédentaires, nous avons dès lors tout intérêt à le ménager. Encore faut-il identifier les facteurs susceptibles de déclencher des dorsalgies et dès lors, commencer par "comprendre" son dos, titre d'un ouvrage bien conçu.

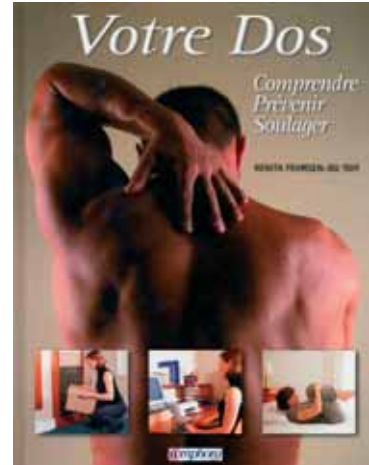
Une présentation anatomique du dos est aussitôt suivie d'une série d'exercices destinés à renforcer les deux fonctions essentielles de la colonne vertébrale : sa mobilité et sa stabilité.

Largement illustrée de photos extraites de la vie courante, l'analyse de mouvements et positions néfastes que nous adoptons souvent dans la vie quotidienne précède la description de correctifs, simples et efficaces.

L'évocation de facteurs associés aux problèmes du dos, des causes de ces douleurs, de leurs symptômes et des mesures adaptées permet d'aborder une série d'exercices contribuant à renforcer les principales structures de notre dos afin de prévenir les tensions et les douleurs lombaires.

Après un petit tour d'horizon des diverses thérapies adaptées aux dorsalgies, un dernier chapitre propose les réponses apportées par une équipe de spécialistes aux questions les plus fréquemment posées.

Traditionnel et basé sur un ensemble de conseils qui recueillent l'assentiment de la majorité des professionnels, cet



ouvrage, très largement illustré, constitue une invitation à la reprise de soi : mieux vaut prévenir que guérir !

FEHRSEN-DU TOIT, R., *Votre dos - Comprendre, prévenir, soulager*, Paris, Éd. Amphora, 2002, 128 p.



### Natation

Enseigner une activité physique sportive à partir de situations vécues n'est pas nouveau. La collection "L'EPS en poche" apporte toutefois un éclairage innovant : partant des difficultés vécues par les pratiquants, dans ou hors du milieu scolaire, il s'agit de partir de la pratique et des modes d'intervention de l'enseignant. Du reste, celui-ci est parfois amené à enseigner une discipline qu'il ne pratique pas personnellement. L'enseignant et l'animateur sportif trouveront donc dans cette collection une aide précieuse.

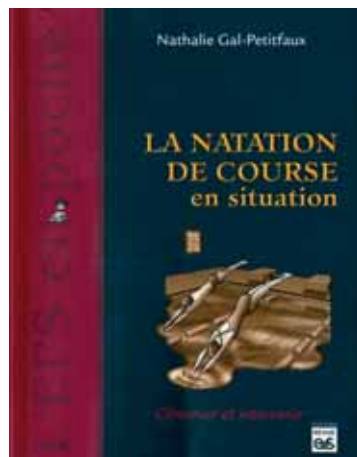
D'entrée de jeu, le lecteur pénètre dans la piscine et aperçoit les élèves en pleine activité auxquels un enseignant vigilant dispense ses conseils. Pour le néophyte, les échanges et le jargon technique peuvent sembler incompréhensibles. Commentée dans la première par-

tie de l'ouvrage, cette scène met en effet en situation un groupe au bout d'une trentaine d'heures de pratique, ce qui correspond au niveau moyen d'élèves de 16 à 18 ans ou de jeunes pratiquants en club de 11 à 12 ans.

Excellente entrée en matière qui permet à l'auteur de retracer les difficultés auxquelles élèves et enseignant ont déjà eu l'occasion de se heurter en fonction de ces deux axes (école/club).

Une seconde partie traite pour chacun de ces axes d'une situation initiale : pourquoi les élèves agissent de telle ou telle manière et quelles sont les solutions. En proposant des situations d'apprentissage, l'auteur fournit alors des clés pour l'organisation et les principaux registres d'intervention.

Une dernière partie permet à l'auteur de favoriser les conditions favorables à l'apprentissage à travers des cycles d'en-



seignement et des leçons types tenant compte de la diversité des élèves.

GAL-PETITFAUX, Nathalie, *La natation de course en situation - Observer et intervenir*, Paris, Ed. Eps, Coll. L'EPS en poche, 2003, 238 p. ■

45%  
de conseils judicieux  
pour 100%  
de bien-être !

Illustration: [unreadable]

Etre au top et le rester.

2004

#  
5



**Ministère de la Communauté française  
Direction générale du sport (Adeps)**

*Responsable de la publication*  
Odon Marneffe, Directeur général f.f.  
*Directeur de la publication*  
Alain Laitat, Directeur f.f.  
*Chargé de la publication*  
Benjamin Stassen, Attaché principal

**Rédaction**

Bd. Léopold II, 44 - 1080 Bruxelles  
tél. 02 413 25 00  
fax. 02 413 28 25  
www.adeps.be  
benjamin.stassen@cfwb.be

**Administration générale de l'enseignement  
et de la recherche scientifique**

Luc Legros

**Direction générale de la santé**

*Coordinateur*

Roger Lonfils

*Organismes partenaires*

*Carolo Prévention Santé*

Michèle Lejeune

*Éduca-Santé*

Martine Bantuelle

*Espace Santé*

Jeanne-Marie Delvaux

*Observatoire de la Santé du Hainaut*

Luc Berghmans

Michel Demarteau

**Abonnements (2004)**

4 numéros l'an

Belgique : 20 € - Étranger : 30 €

**Graphisme**

Polygraph' (polygraph@skynet.be)

**Dessins**

© Thierry Schommers (ab.crayon@swing.be)

(Au bout du crayon asbl)

**Photographies**

Benjamin Stassen / Adeps

**Impression**

Imprimerie Wagelmans



Ministère de la Communauté française  
Direction générale du Sport  
Bd Léopold II 44 – 1080 Bruxelles

Tél. : 02 413 25 00  
Fax. : 02 413 28 25  
N° vert : 0800 20 000

[www.adeps.be](http://www.adeps.be)



ethias

